



Taller de PSICOMOTRICIDAD y JUEGOS MOTRICES

La Intervención Psicomotriz, es un ejemplo de intervención que permite el aprendizaje de nuevas estrategias y habilidades acordes a la edad. En ella se plantea una serie de actividades donde se utilizan técnicas activas como musicoterapia, juegos, manualidades, baile, gimnasia suave, expresión corporal, deporte, etc., y pasivas como masaje, relajación, movilización pasiva, etc.

CONTENIDOS

Todas estas actividades tienen el objetivo de ayudar a la persona que las realiza, a expresar sentimientos y emociones, a coordinar movimientos, facilitar la toma de decisiones dentro de un grupo o a nivel individual, reducir la ansiedad y el estrés, liberar frustraciones, mejorar y/o aprender habilidades sociales y cognitivas, etc.

Dicho esto, cabe mencionar la gran importancia que tiene la aplicación de este tipo de intervención en los programas dirigidos a mejorar la vida y autonomía de los adultos mayores

MATERIALES A APORTAR POR EL ALUMNO

Ropa deportiva cómoda y zapato de baile o deportivo. Se aconseja botella de agua para hidratarse

PÚBLICO DESTINATARIO: Adultos